

スポーツ吹矢

特徴

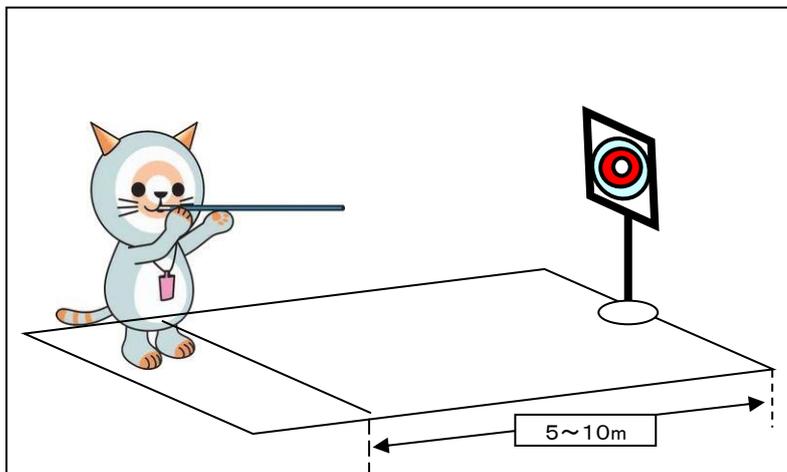
5m～10mはなれた円形の的をめがけて、息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢を問わず誰でも気軽に参加でき、健康づくりにも役立つスポーツとして注目を浴びています。健康効果としては、腹式呼吸をベースとした「スポーツ吹き矢式呼吸法」にあり、精神集中はもとより、血行促進・細胞活性に役立つほか、内臓の諸器官にも良い影響を与えるとされています。ルールも簡単で覚えやすいほか、競技だけでなく「段位認定制度」もあります。

コート大きさや使用する道具

吹き矢：一般120mm・ジュニア100mm
(グラスファイバー・カーボン製)

矢：ナイロン製(10本)

的：25mm×25mm



ルール・競技規則など

- 競技は、1ラウンド(3分)5本の矢を吹き、4ラウンドあるいは6ラウンドを1ゲームとします。
- 的の高さは、160cmとします。(ジュニア・車椅子は、130cm)
- 1ラウンド、3分以内に5本の矢を吹けなかったときは、吹いた矢の本数のみの得点となります。逆に、5本を越えて吹いた矢については、高得点順に超えた本数が無効となります。
- 的に当ってはね返った矢は「撥ね矢」とし、改めて吹きなおすことができます。(的に以外に当たった場合は無効)
- 順位は、ラウンドの得点を合計し、高得点者から順に決定する。同得点の場合は、順位決定戦を行い、3本勝負または1本勝負で勝敗を決する。

段・級位認定制度

○技術向上や指導者の育成を目的とし、自己の習得した技術レベルを公的に正しく評価するための制度で、一般の部のほか、ジュニアの部も設けられています。

○級位は、5級から1級。段位は、初段から6段までです。(ジュニアは、ジュニア5級からジュニア1級まで)

各級位・段位の認定基準

| | 距離 | 実技回数 | 試技回数 | 合格基準(得点基準) | 受検資格 |
|----|----------------|------|--------|--------------------------|---|
| 5級 | 5m | 2回 | 3分以内5本 | 42点以上(21点×2回) | 初回は、5級から2級を受検できる。ただし、昇級後、1ヶ月以上を経過して、次の級位を受検できる。 |
| 4級 | | | | 46点以上(23点×2回) | |
| 3級 | | | | 50点以上(25点×2回) | |
| 2級 | 75点以上(25点×3回) | | | | |
| 1級 | 100点以上(25点×4回) | | | | |
| 初段 | 8m | 4回 | | 150点以上(25点×6回) | 初段合格後は、6ヶ月以上の期間を経過して、次の段位を受検できる。 |
| 二段 | 9m | | | 162点以上(27点×6回) | |
| 三段 | 10m | | | 174点以上(29点×6回) | |
| 四段 | | 6回 | | 186点以上(31点×6回) | |
| 五段 | | | | 186点以上(31点×6回) | |
| 六段 | | | | 五段合格後、六段試験を2回以上合格していること。 | |

詳しい内容を知りたい場合 (社)日本スポーツ吹矢協会
ホームページ: <http://www.fukiya.net/>